COVID-19

船員觀察家

西元2020年5月

新型冠狀病毒肺炎：事實陳述

如何保護自身與他人免於感染新型冠狀病毒肺炎

如何防止擴散：正確的預防措施

心理健康：在新型冠狀病毒肺炎流行期間保持健康

給予船員支持：求助資源

新型冠狀病毒肺炎

專刊

BRITANNIA P&I

TRUSTED SINCE 1855

編者的話

Britannia協會的使命是成**為全球頂尖的防護與補償協會**

新冠肺炎是我們這一生中所見過最為嚴重的流行疾病，而且對全世界造成巨大的衝擊。我們將在本期《船員觀察家》專刊中陳述病毒的相關基本事實，提供一些有關如何防止疫情擴散並遏止疫情爆發的實用建議，同時檢視在如此充滿不確定的時刻，新冠肺炎對船員們的心理健康帶來什麼樣的影響。

世界各國已經實行出入境限制，這對於船員們的行動造成了嚴重影響。許多船員的調動也因而中斷或延後，船員也無法上岸休假。這也可能造成維生補給品無法運送至船上，有時甚至遭到拒絕入港，在某些地區，船舶必須先隔離檢疫後才獲准入港。為此，船員工會及國際船運產業協會和國際海事組織(IMO)全面結盟，試著努力減少這些中斷的情況。他們也為船員爭取，讓地方政府能將船員認定為「關鍵工作人員」，可以不受部分的限制，並獲准返國。

瞭解並遵守所有新冠肺炎相關之預防措施與限制是非常重要的，但我們仍需清楚病毒感染者多為輕症，甚至毫無症狀。我們鼓勵每一個人試著保持正面態度，盡量避免接收過量的媒體負面資訊，以免徒增不必要的煩惱與焦慮。

一如往常，如果您對於提出的議題有任何疑問，歡迎隨時與我們聯絡：
publications@tindallriley.com

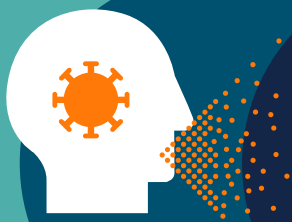
保持並留意自身的安全。

編者的話

我們希望讀者會喜歡本期的內容。我們將努力維持並增添文章的實用性、相關性與閱讀樂趣。如有任何想法或意見，歡迎來信與我們聯絡：publications@tindallriley.com

新型冠狀病毒肺炎

事實陳述：



病毒似乎是在人們呼吸與交談時，透過呼吸道飛沫傳染給他人，並能在打噴嚏或咳嗽時進一步傳播。

這些飛沫接著被吸入人體，或是散佈至他人可能接觸的表面，這些人再碰觸自己的口、鼻或眼睛時，就可能遭到感染。

病毒能在表面上存活一段時間。有些研究已經證實，冠狀病毒可在銅與布料一類的軟質表面存活數小時，紙板則是24小時以內，在塑膠與不銹鋼一類的硬質表面則可存活高達72小時。

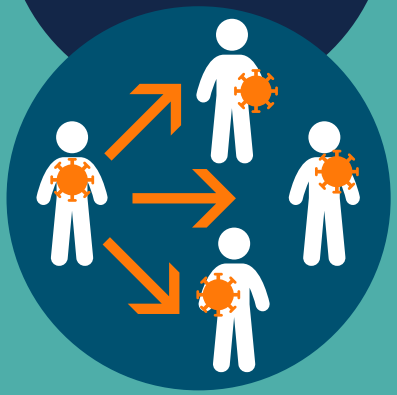
1-14

從暴露感染到出現症狀的時間估計為1至14天，症狀通常在3至7天內出現。

天

此病毒已知是一種冠狀病毒，又稱為COVID-19，此種病毒會導致呼吸道感染，包括肺炎，而且可能致命。

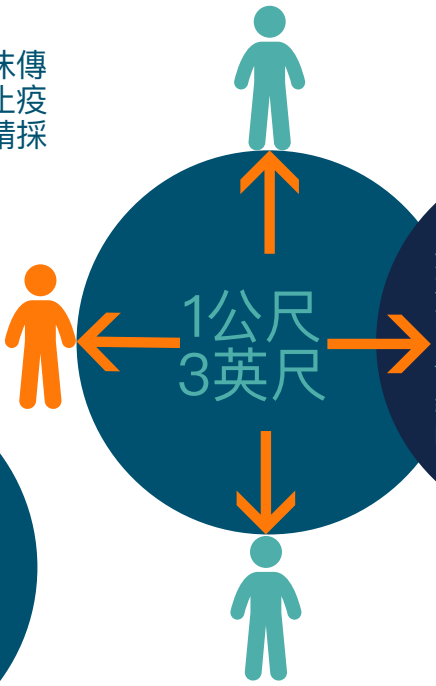
目前仍不清楚病毒的散播速度。不過，如果未採取適當防範措施，1名感染者估計最多可傳染2至3人。



這也是為什麼建議每個人保持社交距離並經常洗手的原因。

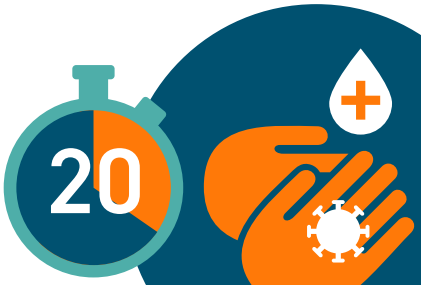
如何保護自身與他人

新冠肺炎病毒已知的主要傳染途徑為呼吸道飛沫傳染，因此，保持社交距離與良好衛生習慣是遏止疫情擴散的兩大利器。為保護自身與他人起見，請採取下列防範措施：

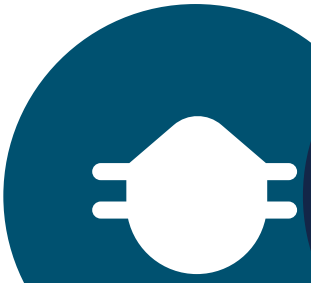


避免直接接觸他人，試著與他人保持1公尺的距離*(3英尺)。

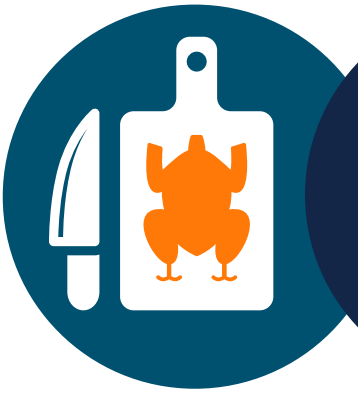
* 1公尺的距離係根據世界衛生組織(WHO)準則而定，但有些國家規定的社交距離可能更長。



保持良好的洗手衛生習慣。經常使用熱水與肥皂或酒精洗手液，徹底清洗雙手至少20秒。但請牢記這些清潔液具可燃性，因此碰觸任何表面之前，應確保雙手乾燥。



在港口，應避免直接或不必要地近距離接觸碼頭裝卸工人或岸邊人員，並穿戴合適的個人防護裝備。



遵守優良食品安全規範，謹慎處理食品，並採個人供餐制，盡可能避免採自助餐的供餐方式。

避免未清洗雙手就觸碰臉部，包括眼、口、鼻；保持良好的呼吸道衛生習慣，咳嗽、打噴嚏、擦拭或擤鼻涕時，用拋棄式衛生紙或以手肘掩住口鼻。

即刻丟棄所有用過的衛生紙，並且清洗雙手。

口罩可提供一些保護效果，世界衛生組織(WHO)建議咳嗽或打噴嚏時可配戴口罩，但唯有搭配良好的洗手衛生習慣才能有效預防。健康者僅須在照護疑似感染新冠肺炎患者時配戴口罩即可。然而，船員任職之公司或港方當局在口罩使用上，可能會制定更嚴格的規定，要求船員切實加以遵守。登船訪客一律配戴口罩。

「世界衛生組織之口罩使用建議」下載網頁：ow.ly/ANf030qJRSb

請記住 – 如果出現任何發燒、咳嗽或呼吸困難等症狀，請先自行隔離，並立刻知會船長，以便妥善安排就醫。曾接觸過出現病毒感染症狀的任何人，亦應知會船長。

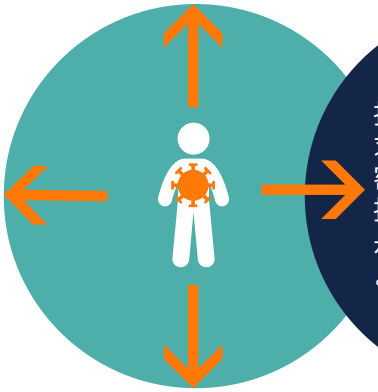
如何遏止擴散...

建立正確的預防措施，能夠降低船上爆發新冠肺炎的風險。然而，當船上出現新冠肺炎疑似或確診病例時，迅速落實管制措施以遏止疫情擴散是很重要的。每一艘船舶應備有疫情爆發管理計畫書(OMP)。船員應熟悉計畫書內容，並依規定落實。

疫情爆發管理計畫書應收錄下列基本管制措施：

即刻隔離疑似感染新冠肺炎的患者，全體船員應對患者採取防護措施。

盡可能避免直接或密切接觸患者，而已接觸者應穿戴合適的個人防護裝備(手套、不滲透隔離衣、護目鏡與醫療級口罩)。



找出密切接觸者，並要求在各自艙室隔離觀察。密切接觸者係指：與患者接觸距離在1公尺內，或是與患者同處密閉環境者。

使用熱水、清潔劑徹底消毒船舶，並噴灑一般消毒水。切實遵守高清潔標準。

此時應通知公司，並取得專業的醫療建議，以便找出最佳的治療方式。如果在港口，當地代理或公司代表應能給予適當的協助。

從患者或疑似病例與接觸者房間送出的任何清洗衣物、餐具與廢棄物，在處理上應視為具感染性。疫情爆發管理計畫書應包括船舶上的感染性物質處理。

船長應立刻通知下一個停靠港口之主管機關，以判斷其是否具有運送、隔離與照護感染者的能力。

患者或疑似病例下船後，應由接受過致病原污染表面清潔訓練的人員，穿戴個人防護裝備，徹底清潔並消毒隔離艙室或住所。船長與公司應與當地港口衛生機關保持密切聯繫，以確認針對其餘船員所實行的任何措施。

如需船上感染病例處理措施的進一步資訊，請參照國際航運商會之準則，該準則可於商會網頁免費下載：

ICS-SHIPPING.ORG/FREE-RESOURCES/COVID-19

在新冠肺炎期間保持心理健康

Connie S Gehrt
CONOVAH 衛生安全解決方案

船員在新冠肺炎流行期間所面臨的不確定度更甚以往，我們可以理解一定有不少人擔心自己深愛的家人。全球性的封鎖對於船員調動造成了極大的影響，船員留在船舶上的時間較以往來得更久，長時間待在船上自然會讓人感到乏味與疲憊。

正常反應與因應機制

有時候，我們應該要記住處於目前這種非比尋常的陌生情況下，出現截然不同的反應實屬正常。不確定性與危機感會激發我們的自然防禦機制。畏懼與焦慮是一種自然的反應，可以幫助我們妥善因應並處理危險的處境。無論是情緒波動、脾氣變得暴躁易怒、亦或覺得應該淡然看待整件事情，我們每一個人的反應都不相同。這都是試著幫助自我因應的防禦機制。然而，這些機制有時會讓我們對某個情況過度反應或考慮太多。

如果能認清這些是自身或他人反應的防禦機制，將有助於以更多的同理心及善意，去理解並認識自己與他人。試著理解他人的處境與看法並承擔更多責任，未嘗不是件好事。提出問題 — 不要自以為自己能夠瞭解他人的感受，你或許會對他們的答案感到訝異。

影響範圍

對於自我無法確實掌控的事情（例如：天氣與疫情）感到憂慮，常會引發挫折感。以下這些內容能夠協助實際檢視並著重於個人可影響或控制範圍內的事情。你如何適應？能做些甚麼？需要哪些必須且有用的資料？或許可以選擇一些可靠的新聞來源並限制閱讀新聞的時間。

談談自身的擔憂、需求與期望，並試著在船上建立一個相互支持的共同體。遵守良好的慣例，並且相互討論共處與獨處的需求。不過，偶而也要試著打破這種單調感。自身與他人難免會有不耐煩的情況，此時應該相互忍受。同時也應該體認到不論在船上或家中，每一個人都有壓力，試著偶而放鬆並擺脫這些憂慮。

自己能左右的事項

- 試著小睡片刻 – 睡眠不足更有可能引發擔憂。
- 健康多元的飲食 — 帶來更多的能量。
- 讓身體動起來 – 運動有助於健康，並改善心情與精神。規劃一場比賽，放點音樂並來一場舞蹈競賽 – 笑容能夠帶來正能量。
- 讓心靈動起來 – 閱讀書報雜誌、玩數獨遊戲和拼圖，都可以讓大腦持續運作。做些需要創意/集中精神的事情，或是邀他人一起參與，藉此促進良好的心靈健康。
- 協助他人因應處理 — 瞭解彼此的狀況並加以留意，與家人和親人保持聯絡。可尋求經理或人力資源主管給予進一步的協助。
- 切勿因疫情影響而怪罪自身或他人。請記住，疾病是病毒造成的，與人無關。把自己照顧好。能照顧自己的人才有餘力照顧他人。

CONNIE GEHRT從事心理衛生與健康、自殺防治、危機與職場心理安全等工作，並提倡卓越的海上領導能力。她自2002年起便投入海運產業，取得法律與組織心理學雙碩士學位。

有關CONNIE工作的進一步資料，可聯絡CONOVAH.COM

現有可得的支援

新冠肺炎確實對船員造成了額外的壓力與焦慮。前一篇文章強調的重要性在於協助他人度過這段充滿不確定性的特別時刻，以及尋求雇主協助可能性。

然而，尚有其他各種不同的資源可以為船員們帶來支持：

船員協會
在撰寫期間，這個慈善機構已經暫停在世界各大港口的活動，改為推出虛擬船員支持活動來因應危機。這些活動包括協助滯留船員、罹病或無法工作的船員。

針對船員及其家人，該協會成立全新的新冠肺炎緊急求助服務專線，電話為：+1–938–222–8181，或是透過即時聊天室聯繫：wellnessatsea.org/covid–19。

新冠肺炎期間支持船員的臉書社團亦已成立，持續為船員們提供建議、支持與溝通管道：facebook.com/groups/coronavirus。

該協會亦發展出各類專用資料，協助船員度過這場危機，內容包括常見問答集、網路廣播節目「如何因應新冠肺炎」及「放輕鬆」，提供船員心理與情緒健康管理的實用建議。

此外，Britannia協會很榮幸能夠贊助該協會開發的「Wellness at Sea」手機應用程式，關於該應用程式的細部說明，請參照wellnessatsea.org/services/mobile–app/。

國際海員福利與援助網路(ISWAN)
由ISWAN成立的SeafarerHelp是提供給船員及其家人的隱密多語言免費求助專線,一天24小時全年無休。

船員與其家人能透過各種管道聯絡求助專線，包括致電+44 20 73232737，或透過電子信箱help@seafarerhelp.org、WhatsApp和Live Chat，與求助專線人員的交談內容完全保密。更多有關SeafarerHelp的資訊及完整聯絡資料，提供於下列網頁：seafarerhelp.org。

值此危機時刻，求助專線湧入大量的求助電話，不過訓練有素的專員仍為許多面臨新冠肺炎相關問題的船員提供支持。

下列網頁亦彙集各種實用的資訊及資源：seafarerhelp.org/en/health–well–being/seafarers–health–resources/coronavirus–covid–19。

海員傳道會
在撰寫本刊期間，該慈善機構仍能在許多港口維持有限度的服務，遺憾的是，大多數船員服務中心因這場危機而被迫關閉。傳道會因而著重在「數位牧師」的服務，支持牧師透過數位和社群媒體，與船員網路保持聯繫。

海員傳道會亦推出「與牧師聊天」服務，從其官網即可連結：missiontoseafarers.org/。這是一項大型數位設施服務,一次能讓25名牧師與想聊天或尋求支持與建議的船員連線。「與牧師聊天」求助專線將與ISWAN船員求助專線及Synergy贊助的icall中心合作。

船員亦能利用電子信箱與海員傳道會聯繫：crewhelp@mtsmail.org。

Britannia協會定期捐款給海員傳道會。

感謝你們
在新冠肺炎流行期間仍堅守工作岡位的全球船員

在本期《船員觀察家》專刊的最後，我們想告訴世界各地的全體船員，我們是多麼感謝你們在面臨這場流行疫情時所展現的勇氣與堅毅。

船運對全球經濟至關重要 – 全球貿易有90%仰賴船運，全球業界更雇用高達一百萬名以上的船員。這一直是非常費力的工作，因新冠肺炎疫情衍生的額外挑戰與問題更甚以往。

不過，我們希望各位謹記在心，你們並不孤獨。國際海事組織秘書長Kitack Lim最近向全球船員發出了一封信，傳達個人的想法：

「最近聽聞許多船員的個人故事，他們為了維持全球供應鏈的持續運作，同時協助全球人口，而面臨到的諸多挑戰、辛苦與犧牲，這讓我深受感動。

本人已經致函給全體會員國，敦促他們承認全體船員為「關鍵工作者」、排除船員文件障礙以及鬆綁各國旅行限制，以便你們能夠完成合約，再度與家人團聚。」

Kitack Lim
國際海事組織秘書長

全球有許多組織 – 連同慈善團體和業界機構，致力於協助船員，他們彼此合作，並全力支持正在海上努力的全體船員。

我們鼓勵各位分享自身的故事與經驗 – 請將照片寄給我們：**publications@tindallriley.com**，告訴我們，你與同事在如此不尋常的時刻，如何找到自我因應的方式。

在新冠肺炎流行期間，
維持全世界的供應鏈不中斷

TR(B)

經理公司：**TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED**
Regis House, 45 King William Street,
London EC4R 9AN
United Kingdom
電話：+44 (0) 20 7407 3588
britanniapandi.com

BRITANNIA 船東責任互保協會
登記地址：Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN United Kingdom

英格蘭與威爾斯登記號碼：10340
獲英國審慎監管局授權
受英國金融監管局及審慎監管局管理